

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah sesuatu aktivitas fisik yang dilakukan dengan cara dan aturan tertentu, untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang tangguh. Olahraga melalui aktivitas fisik merupakan dasar membentuk, membina serta mendapatkan kesegaran jasmani dan rohani yang sehat, kuat serta terampil dalam menghadapi pekerjaan sehari-hari.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Sebagai salah satu cabang olahraga yang paling memasyarakat diantara cabang olahraga yang ada, maka sepakbola perlu dikelola secara sistematis dengan menggunakan sumber daya manusia yang profesional dan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai, serta didukung pada oleh lembaga-lembaga yang terkait. Melalui sumber daya manusia yang dimiliki, lembaga pendidikan dan pelatihan akan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan prestasi olahraga sepakbola.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang tinggi bagi olahragawan menurut Sukatamsi (2004:11) haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu: 1) pembinaan teknik, 2) pembinaan fisik, 3) pembinaan taktik, dan 4) kematangan juara.

Teknik dasar merupakan fundasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (A.Sarumpaet,1992:17) dalam : http://www.academia.edu/6566336/TEKNIK_DASAR Ungkapan seperti itu dapat diartikan apabila ingin dapat bermain bola dengan baik maka harus memiliki teknik dasar yang baik pula untuk dapat menunjang penampilan dalam bermain.

Teknik dasar dalam sepakbola banyak macam dan bentuknya, menurut Sukatamsi (1984: 34) tersedia : <http://eprints.uny.ac.id/9080/3/BAB%202%20-%2008602241052.pdf> adalah sebagai berikut :

Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Memiliki teknik dasar yang mempunyai dan dengan didorong oleh kerja sama tim yang cukup baik merupakan modal besar untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Untuk dapat memenangkan pertandingan suatu tim haruslah sebisa mungkin mencetak gol ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dengan tanpa kemasukan.

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola di atas dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain, hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut pemain tidak dapat bermain dengan baik. Menurut Lingling (2011:67) bahwa:

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka dipertandingan bagi tim akan sangat besar.

Mengenai teknik menggiring bola, Sukatamsi (2001:3) tersedia : <http://sportseducations.blogspot.com/2014/09/teknik-dasar-sepak-bola.html> membagi tiga teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki sebagai berikut : 1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. 2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar. 3) menggiring bola dengan kura-kura penuh.

Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Dalam <http://rezkyeko.wordpress.com/2012/02/19/teknik-menggiring-bola-dribbling-baik-dalam-sepak-bola> dijelaskan bahwa :

Saputra Imam Nawawi, 2015

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menggiring bola memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

1. Untuk melewati lawan
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik maka setiap menguasai bola ia akan langsung memberikan bola tersebut kepada temannya, dan dengan demikian bola akan lama untuk mendekati daerah pertahanan lawan. Namun apabila lawan mempunyai pertahanan yang kuat maka salah satu cara yang paling efektif untuk dapat melewati nya yaitu dengan menggiring bola untuk dapat melewati.

Dalam menggiring bola pun unsur kondisi fisik dibutuhkan untuk menunjang keterampilannya, adapun unsur kondisi fisik yang ingin dikaji lebih lanjut yaitu kelincahan dan fleksibilitas sendi panggul dimana unsur tersebut mempunyai peran yang berbeda-beda guna kesempurnaan teknik menggiring bola.

Unsur kondisi fisik merupakan fondasi sebelum ke latihan teknik, oleh karena apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang baik maka ia tidak akan mudah lelah dalam berlatih teknik karena latihan teknik harus dalam keadaan yang prima tanpa mengalami kelelahan. Setiap teknik dasar memiliki kebutuhan yang berbeda-beda mengenai dukungan kondisi fisiknya begitu pula dengan teknik dasar menggiring bola.

Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi (M. Sajoto, 1988: 56).

Kondisi fisik harus benar-benar dilatih secara benar dan tepat, sistematis, berencana dan progresif, serta tujuannya mengarah pada peningkatan kemampuan secara optimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:153) bahwa :

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan seorang atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk prestasi yang lebih baik.

Pengalaman dalam bermain dan mengamati permainan sepakbola di SSB Garuda Muda Kramat, pada saat bermain seorang pemain selalu takut untuk menguasai bola dan menggiring bola untuk mendekati daerah lawan terkecuali hanya pada saat tidak dalam kondisi penjagaan lawan. Hal ini akibat dari pola pembinaan yang tidak baik, karena kurang tersusunya program latihan yang di buat oleh pelatih, dimana mereka hanya berlatih taktik saja tanpa memperhatikan unsur kondisi fisik dan latihan tekniknya.

Untuk dapat memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik perlu diberikan latihan yang spesifik dan didukung dengan latihan kondisi fisik, akan tetapi, pada proses pembinaan yang dilakukan kebanyakan mengesampingkan pemberian latihan yang lebih variatif untuk peningkatan kelincahan dan fleksibilitas terutama untuk sendi panggul, hal ini dikarenakan lebih menekan pada unsur fisik lain yang lebih dominan seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan. Latihan kelincahan harus diberikan secara khusus karena memberikan kontribusi baik pada saat menggiring bola maupun ketika akan melepaskan diri dari penjagaan lawan. sedangkan latihan fleksibilitas pun harus diberikan porsi lebih bukan hanya sebatas peregangan yang selalu dilakukan tanpa memperhatikan peningkatannya.

Dalam menggiring bola serta dapat melewati lawan memerlukan kelincahan, dimana hal yang harus dilakukan yaitu cepat, tepat, dan tanpa mengalami kehilangan akan posisi tubuh. Fleksibilitas berfungsi agar memberikan ruang gerak yang cukup luas pada saat melewati lawan dengan meliuk-liuk melakukan gerakan *zig-zag*, adanya elastisitas otot-otot dan luasnya persendian yang baik seseorang akan lebih dan cepat mudah menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga.

Berdasarkan kajian di atas untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola para pemain sepakbola di SSB Garuda Muda Kramat perlu diberikan latihan kelincahan dan latihan fleksibilitas sendi panggul secara khusus. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk membuktikan pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan dan latihan fleksibilitas sendi panggul terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada cabang sepakbola di SSB Garuda Muda Kramat.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Saputra Imam Nawawi, 2015

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan uraian di atas penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :
 “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan dan latihan fleksibilitas sendi panggul terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin penulis capai adalah untuk Mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan latihan fleksibilitas sendi panggul terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, permasalahan, dan tujuan penelitian yang dipaparkan di atas maka manfaat yang penulis harapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoretis

- a. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti bagi para pelatih dan pembina olahraga untuk kemajuan prestasi sepakbola.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan bagaimana upaya para pelatih dan pengajar untuk menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan prestasi sepakbola tidak hanya keterampilannya saja yang dilatih tetapi juga kemampuan fisik serta ilmu pendukungnya.

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan acuan bagi para guru dan pelatih sepakbola dalam memilih pemain dengan memperhatikan kemampuan kondisi fisiknya.

E. Batasan Penelitian

Adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas. Mengingat banyaknya faktor yang menunjang terhadap kemampuan motorik seorang atlet. Sehingga penulis membatasi masalah yang dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan dan latihan fleksibilitas.

Saputra Imam Nawawi, 2015

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Garuda Muda Kramat.
4. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperiment.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Pada penelitian ini, peneliti akan membagi kedalam lima bab yaitu:

1. **Bab I** menjelaskan mengenai latar belakan masalah dalam penelitian ini.
2. **Bab II** mengenai tinjauaan teoritis, anggapan dasar, dan hipotesis.
3. **Bab III** memaparkan tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi, sampel instrumen penelitian, waktu dan tempat pelaksanaan tes, prosedur pengolahan dan analitis data.
4. **Bab IV** yaitu hasil penelitian dan pembahasan, diskusi penelitian.
5. **Bab V** kesimpulan dan saran.